

CONSELLS D'AUTOPROTECCIÓ

ONADA DE CALOR

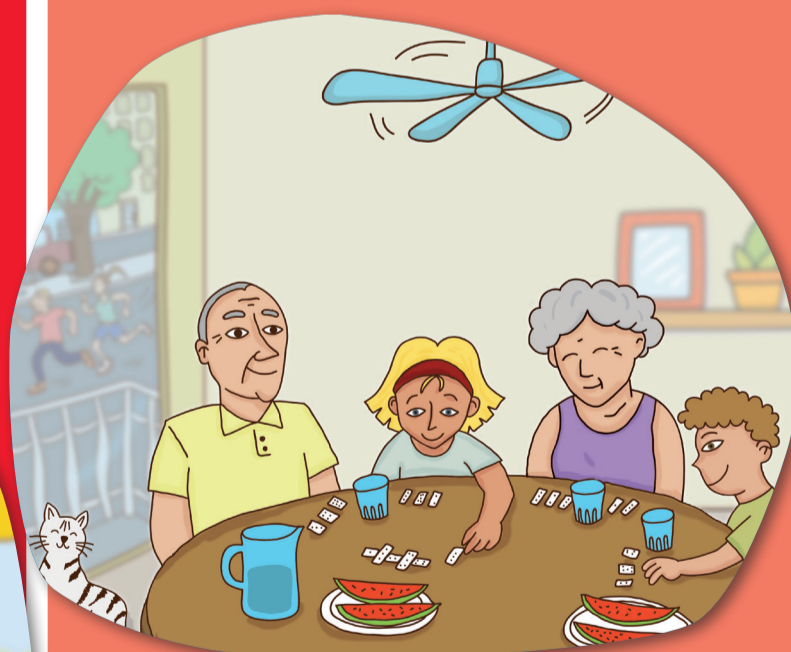
1. Beveu aigua fresca de manera regular encara que no tingueu set. Feu àpats lleugers i preneu aliments rics en aigua



3. Eviteu el sol directe, porteu una gorra o un barret. Utilitzeu roba lleugera (cotó), de colors clars i que no sigui ajustada



2. Durant el dia, tanqueu les persianes de les finestres on toca el sol. Estigueu-vos a les habitacions més fresques. A la nit, obriu les finestres de casa per refrescar-la



4. Eviteu sortir a les hores de més calor i eviteu les activitats físiques intenses

112
emergències